



Lahden ammattikorkeakoulu
Lahti University of Applied Sciences

Opintoryhmä - yhdessä eteenpäin

- Itä-Helsingin Klubitalon opiskelijoiden
kokemuksia opintoryhmästä

LAHDEN
AMMATTIKORKEAKOULU

Sosionomin koulutusohjelma
Sosiaalipedagoginen aikuistyö
Opinnäytetyö
Kevät 2018
Sari Jenu

Lahden ammattikorkeakoulu
Sosionomin koulutusohjelma

JENU, SARI:

Opintoryhmä . yhdessä eteenpäin
Itä-Helsingin Klubitalon opiskelijoiden
kokemuksia opintoryhmästä

Sosiaalipedagogisen aikuistyön opinnäytetyö, 33 sivua, 1 liitesivu

Kevät 2018

TIIVISTELMÄ

Opinnäytetyössä haastateltiin Itä-Helsingin Klubitalon opintoryhmän jäseniä. Työn tavoite oli tuottaa tietoa opiskelijoiden kokemuksista opintoryhmästä sekä heidän ajatuksiaan opintoryhmän kehittämisestä. Työtä ohjasi kaksi selvitettävää kysymystä: mitä kokemuksia opiskelijoilla oli opintoryhmästä syksyn 2017 aikana ja miten opintoryhmää voisi kehittää. Tutkimuksellinen opinnäytetyö toteutettiin laadullisena tiedon keruuna. Haastattelut tehtiin teemahaastatteluina.

Keskeisenä teoriapohjana olivat vertaistuki ja psykososiaalinen kuntoutus. Työtä ohjasivat myös Klubitalotoimintaa ohjaavat periaatteet.

Itä-Helsingin Klubitalon opiskelevat jäsenet olivat tyytyväisiä opintoryhmän toimintaan. Tärkein syy osallistua opintoryhmän toimintaan oli vertaistuen saaminen. Opintoryhmässä käynti lisäsi opiskelijoiden motivaatiota ja itsetuntemusta.

Asiasanat: klubitalo, mielenterveyskuntoutuja, vertaistuki

Lahti University of Applied Sciences
Degree Programme in Social Services

JENU, SARI:

Study group . together forward
Students' experiences of study group
in East Helsinki Clubhouse

Bachelor's Thesis in Social Pedagogy for Work with Adults,

33 pages, 1 page of appendices

Spring 2018

ABSTRACT

The aim of this Bachelor's Thesis was to interview members of a study group at East Helsinki Clubhouse to gather and examine their experiences and thoughts on how to develop the study group activities of the Clubhouse.

This was a qualitative study which was conducted as a thematic analysis of research interviews. The main theoretical perspectives in the study were peer support and psychosocial rehabilitation. The International Standards for Clubhouse Programs also define the context within which study group activities are organized.

According to this study, members were satisfied with the activities of the study group. Their main motivation for participating in group activities was peer support. The study also found that participating in the study group increased the students' motivation and self-awareness levels.

Key words: Clubhouse, mental rehabilitation, peer support

SISÄLLYS

1	JOHDANTO	4
2	VERTAISTOIMINTA	6
3	KLUBITALO	8
3.1	Klubitalon historia	8
3.2	Klubitalon toiminta	9
3.2.1	Työpainotteinen päivä	10
3.2.2	Siirtymätyö	11
3.3	Klubitalot Suomessa	11
4	OPIKELIJOIDEN KLUBITALO	12
4.1	Opiskelijoiden tukeminen Helsingin Klubitaloilla	12
4.2	ELECT-tutkimus	14
5	OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET	16
6	TUTKIMUSMENETELMÄT	17
6.1	Laadullinen tutkimus	17
6.2	Teemahaastattelu	17
6.3	Aineiston keruu	18
6.4	Aineiston käsittely	19
7	HAASTATTELUN TULOKSET	21
7.1	Opiskelijan odotuksia opintoryhmältä	21
7.2	Mitä olen saanut opintoryhmältä syksyn aikana	22
7.3	Miten opintoryhmän toimintaa voisi kehittää	23
8	POHDINTA	25
8.1	Luotettavuus ja eettisyys	25
8.2	Tulosten tarkastelu	27
8.3	Jatkokehittämishankkeet	30
	LÄHTEET	31
	LIITTEET	34

1 JOHDANTO

WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämään kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan (Suomen mielenterveysseura 2018).

Mielenterveyttä voi vahvistaa sekä sisäisillä että ulkoisilla tekijöillä. Sisäisiä tekijöitä ovat esimerkiksi hyvä sosiaalinen verkosto, vuorovaikutustaidot, hyväksytyksi tulemisen tunne sekä itsetunto. Ulkoisia tekijöitä ovat koulutusmahdollisuudet, työ ja työyhteisön antama tuki, kuulluksi tuleminen ja yhteiskunnan tarjoamat helposti saatavat auttamisjärjestelmät. (Suomen mielenterveysseura 2018).

Klubitalomalli täydentää muita palveluja mielenterveysalalla. Klubitalo tarjoaa jäsenilleen vertaistukea, toivoa sekä itseluottamusta kehittävää toimintaa, jonka avulla jäsen pystyy saavuttamaan yksilölliset tavoitteensa. Klubitalo on yhteisöllistä tekemistä ja arjen jakamista muiden jäsenten kanssa. (Hänninen 2016c, 75-87.)

Vertaistoiminnassa jokainen on oman elämänsä asiantuntija eikä toiminnan kohde. Vertaistukea antaa tavallinen ihminen omilla tiedoilla ja taidoilla, jotka hän on hankkinut oman elämänsä aikana. Vertaistoiminnan avulla pyritään saavuttamaan nykyistä parempaa oloa. Vertaisuudesta haetaan apua omaan voimaantumiseen, jaksamiseen sekä toivoon. (Lehtinen 2010, 61-66.)

Vertaistuella on tunnustettu olevan varsinkin vaikeissa elämäntilanteissa yhteiskunnallista merkitystä. Vertaistoiminta on ennalta ehkäisevää. Se ei kilpaile ammattiavun kanssa, vaan vertaistoiminta voi olla osa sosiaali- ja terveyspalveluketjuja. Vertaistuella on yhteiskuntaa uudistava vaikutus ja kansalaisaktiivisuutta lisäävä merkitys. (Laimio & Karnell 2010, 9-11.)

Nuorten mielenterveysongelmat kasvavat. Työkyvyttömyyseläkkeelle jää joka päivä 6 nuorta mielenterveysongelmien takia Suomessa.

Syrjäytymisvaarassa eli koulutuksen tai työn ulkopuolella on noin 120 000 nuorta. (Mielenterveyden keskusliitto 2018a.)

Irja Nieminen (2017, 78-79) on tutkinut väitöskirjassaan koulutusinterventiota osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Tutkimusten tulosten perusteella Nieminen ehdottaa, että tavoitteellinen kouluttaminen tulisi olla osa mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Mielenterveyskuntoutajat tarvitsevat tukea koko koulutusprosessin ajan. Yhteistyötä kuntoutujan, koulutusorganisaation ja kuntouttavan tahon välillä on tarvetta lisätä. Kuntoutajat tarvitsevat joustavia ja yksilöllisiä koulutusmuotoja, jotka mahdollistavat opiskelun jatkamisen sairauden pahenemisvaiheen jälkeen.

Klubitalo tarjoaa opiskeleville jäsenille tuettua opiskelumallia, johon kuuluvat vertaistuki, tarvittaessa yksilöllinen ohjaus ja yhteistyö oppilaitosten kanssa. (Kettle & Tuominen 2018.)

2 VERTAISTOIMINTA

Vertaistuki on vapaaehtoinen tuki ihmisten kesken, joilla on samankaltaisia asioita tapahtunut elämässään. Yhteiset kokemukset yhdistävät ja antavat toivoa vaikeina hetkinä. Kokemusten jakaminen samassa tilanteessa olevien kesken, helpottaa ahdistuneisuutta ja poistaa pelkoa. Monille kuntoutujille vertaistuesta on hyötyä. Oma sairaus voi aiheuttaa syrjäytymistä ja häpeän tunteita. Vertaisten antama tuki ja heidän kertomuksensa omista kokemuksistaan helpottavat oloa. (Mielenterveyden keskusliitto 2018b.)

Ihminen on sosiaalinen yksilö ja siksi hänellä on luontainen tarve olla vuorovaikutuksessa muihin ihmisiin. Historian saatossa ihminen on asunut erilaisissa yhteisöissä, joita ovat olleet heimo- tai kyläyhteisöt. Yhteiskunnan muuttuessa kyläyhteisöt ovat lähes kadonneet ja kadonneen yhteisöllisyyden tilalle kaivataan yhteisöllisyyttä vertaistuen kautta. (Laimio & Karnell 2010, 9-10.)

Vertaistukea antaa tavallinen ihminen omilla tiedoilla ja taidoilla, jotka hän on hankkinut oman elämänsä aikana. Vertaistoiminnassa jokainen on oman elämänsä asiantuntija eikä toiminnan kohde. Vertaistoiminnan avulla pyritään saavuttamaan nykyistä parempaa olotilaa. Vertaisuudesta haetaan apua omaan voimaantumiseen, jaksamiseen sekä toivoon. (Lehtinen 2010, 61-66.)

Vertaisryhmän kommunikoinnin pitää olla toimiva, koska vuorovaikutustilanteet ovat ainutkertaisia ja -laatuisia. Aito läsnäolo, toisen kunnioittaminen ja kuunteleminen ovat avaimia toimivaan vuorovaikutukseen. Vuorovaikutustaidoissa emme koskaan tule valmiiksi, vaan niitä voi kehittää koko elämän ajan. Vuorovaikutus on kaksisuuntainen tie. (Holm 2010, 51- 53.)

Vertaistukiryhmä muodostuu yleensä ihmisistä, joilla ei ole yhteistä elämishistoriaa takanaan. Yleensä ryhmät ovat pieniä, jolloin kaikilla on mahdollisuus olla vuorovaikutussuhteessa kaikkien ryhmän jäsenten

kanssa. Vertaistukiryhmän keskeisiä merkityksiä ovat Jyrkämän (2010, 25-26) mukaan:

- kokemuksen jakaminen ja vaihto
- identiteetin selviytyminen ja vahvistuminen
- voimaantuminen
- yhteisöllisyys
- ystävyys
- kansalaistoiminta.

Vertaistukiryhmissä jäsenet kuulevat toistensa tarinoita ja sitä kautta voivat peilata omaa tarinaansa. Tämä mahdollistaa oman identiteetin vahvistumista sekä itsensä voimaantumista. Ryhmässä on mahdollista kokea yhteisöllisyyttä ja kuulua osana ryhmään. Ryhmän jäsenistä voi tulla myös ystäviä. (Jyrkämä 2010, 25-26.)

3 KLUBITALO

Klubitalon toiminta on suunnattu mielenterveyskuntoutujille. Sen toiminta on määritelty psykososiaaliseksi kuntoutukseksi. (Hänninen 2016b, 32.) Psykososiaalisella kuntouksella tarkoitetaan toimintaa, jossa huomioidaan ihmisen psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet ja tavoitellaan muutosta vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa. Henkilö nähdään kokonaisvaltaisesti ja toimiminen tapahtuu kolmella tasolla: intra- ja interpsyykkinen sekä rakenteellinen taso. Tämä edellyttää ihmisen aitoa kohtaamista ja kuulemistä sekä mahdollisuutta korjaaviin kokemuksiin, jotta ihminen pystyy hahmottamaan uudelleen suhteitaan eri toimintaympäristöihin. Kuntoutuksessa käytetään erilaisia työmuotoja ja tehdään yhteistyötä eri tahojen kanssa, jotka liittyvät läheisesti henkilön elämään. (Romakkaniemi & Väyrynen 2011, 135-149.)

Klubitalojen yhteisiä arvoja ovat mielenterveyskuntoutujien ihmisoikeuksien ja ihmisarvojen kunnioittaminen, yhtäläinen mahdollisuus osallisuuteen, oikeus osallistua heitä koskevaan päätöksentekoon, uusien ihmissuhteiden luonnin mahdollisuudet sekä oman voimaantumisen edistäminen. (Hänninen 2016b, 32.)

3.1 Klubitalon historia

Klubitaloliike on syntynyt Yhdysvalloissa vuonna 1944, jolloin paikallisesta mielisairaalasta kotiutuneet päättivät pitää toisiinsa yhteyttä ja siten estää eristäytymisen ja yksinäisyyden, joka on tyypillistä mielenterveysongelmallisille. Pikkuhiljaa syntyi idea Klubitalosta, jossa ihmiset ovat jäseniä eikä potilaita. (Suomen klubitalot ry. 2018a.)

Vuonna 1955 John Beardista tuli Fountain Housen johtaja ja hän uskoi, että mielenterveyskuntoutuja pystyy palaamaan takaisin yhteiskunnan jäseneksi ja tuettuna palaamaan takaisin työelämäänsä. John Beard kehitti Klubitalojen toimintamallin periaatteet - mielenterveyskuntoutujilla on oikeus mielekkääseen työhön, toimintaan, arvostukseen sekä kunnioitukseen.

Näiden pohjalta klubitalomenetelmä on kehittynyt psykososiaalisen kuntoutumisen toimintamalliksi. (Hänninen 2016a, 32.)

Clubhouse International on Klubitalojen kansainvälinen kattojärjestö. Se koordinoi kansanvälistä Klubitaloliikettä, ylläpitää laatusuosituksia ja myöntää laatusertifikaatit Klubitaloille. Klubitaloja on vajaa 400 kolmessakymmenessä eri maassa. (Suomen klubitalot ry. 2018b.)

3.2 Klubitalon toiminta

Klubitalotoiminta on psykososiaalista kuntoutusta, joka on suunnattu mielenterveyskuntoutujille. *+WHO:n määritelmän (2013) mukaan mielenterveys on hyvinvoinnin tila, jossa ihminen pystyy näkemään omat kykynsä ja selviytymään elämäänsä kuuluvissa haasteissa sekä työskentelemään ja ottamaan osaa yhteisönsä toimintaan+* (Suomen mielenterveysseura 2018). Klubitalojen toiminta on rakennettu niin, että Klubitalon jäsenet pääsevät hyödyntämään omia vahvuuksiaan sekä kiinnostus- ja kehitystarpeitaan. Mielenterveyskuntoutujia, jotka käyvät Klubitalolla, kutsutaan jäseniksi. Heillä on jaettu vastuu Klubitalon toiminnasta sekä toiminnan onnistumisesta. Jäsenillä on myös velvollisuuksia osallistua omien voimavarojensa mukaisesti Klubitalon työpainotteisiin päiviin. Klubitalolla on myös palkattua henkilökuntaa ja he ovat usein toiminnan aloittajia, mutta samalla osallistuvat yhdessä tasavertaisesti jäsenten kanssa Klubitalon yhteisiin työtehtäviin. (Hänninen 2016b, 35-37.)

Klubitalon toimintaa ohjaavat seuraavat periaatteet:

- ihmisarvo ja . oikeudet
- vapaaehtoisuus
- tasa-arvo ja yhdenvertaisuus
- yhteisöllisyys.

Klubitalon jäsenet kohdataan yksilöinä heidän ihmisarvoaan ja . oikeuksiaan kunnioittaen. Jäsenet ovat tasavertaisia palkatun

henkilökunnan kanssa. Jäsen itse päättää oman aktiivisuutensa Klubitalolla eli kuinka usein hän siellä käy ja mihin toimintaan hän osallistuu. Jäsenet ja henkilökunta työskentelevät yhdessä mahdollistaen Klubitalon toiminnan. Klubitalon tilat ja kokoukset ovat avoimia jäsenille. Asioista päätetään yhdessä joko päivittäisissä työnjakopalavereissa tai isommissa talokokouksissa. Suuret linjat päättää yhdistyksen hallitus ja jäsenillä on mahdollisuus osallistua myös taustayhdistyksen hallituksen toimintaan. Kaikki toiminta on tehty mahdollisimman näkyväksi jäsenille. (Hänninen 2016b, 35-37.)

3.2.1 Työpainotteinen päivä

Klubitalon työpainotteisessa päivässä jäsenet ja henkilökunta yhdessä huolehtivat Klubitalon toiminnasta eli työ muodostuu Klubitalon toiminnasta ja sen yhteisön kehittämisestä. Klubitalo on yleensä organisoitu yhdeksi tai useammaksi työyksiköksi esim. hallinto ja keittiö, jossa jäsenet ja henkilökunta yhdessä toteuttavat työpainotteisen päivän. Aamulla ja iltapäivällä on yksiköiden kokoukset, jossa organisoidaan ja suunnitellaan päivän työt. Klubitalojen työt auttavat jäseniä saamaan takaisin itseluottamuksensa, oppimaan uusia taitoja, harjoittelemaan sosiaalista kanssakäymistä, vastuun ottamista. (Klubitoiminta kuntoutujajäsenten yhteiskunnallisen osallisuuden edistäjänä 2016, 133-144.)

Itä-Helsingin Klubitalolla on kaksi yksikköä . hallinto ja keittiö, joissa jäsenet työskentelevät yhdessä työvalmentajien kanssa. Työtehtävät on pilkottu pieniin kokonaisuuksiin, mikä mahdollistaa jäsenten osallistumisen yhteisiin töihin omien voimavarojensa mukaisesti.

Keittiössä valmistetaan yhdessä päivän lounas ja työtehtäviä ovat esimerkiksi ruokatavaroiden ostaminen kaupasta, kahvin ja teen keittäminen, tiskaaminen, voileipien tekeminen, kassalla toimiminen, ruoka-aineiden pilkkominen, pyykkihuolto jne. Hallinnon työtehtävät liittyvät esimerkiksi raha-asioiden hoitamiseen . kuten kassakirjanpito, laskujen

maksaminen, kotisivujen päivittäminen, viikkotiedotteen tekeminen, jäsentietojen tallentamista ja yhteisten tilojen siivoamista.

3.2.2 Siirtymätyö

Siirtymätyöohjelmassa jäsen tekee Klubitalon ulkopuolella osa-aikaista tai määräaikaista palkkatyötä, johon ei ole vaatimuksena ammatillinen koulutus. Klubitalojen valmentajat opastavat ja auttavat siirtymätyön tekijää ja jäsenen poissaoloaikana Klubitalo takaa sijaisen siirtymätyötä tekemään. Siirtymätyö on työhön kuntouttavaa työkokeilua jäsenelle. (Klubitoiminta kuntoutujajäsenten yhteiskunnallisen osallisuuden edistäjänä 2016, 147-150.)

3.3 Klubitalot Suomessa

Tampereelle perustettiin vuonna 1995 Suomen ensimmäinen Klubitalo, joka oli Näsinkulman Klubitalo. Viimeisin Suomessa perustettu Klubitalo on Klaukkalan Klubitalo, joka avattiin elokuussa 2017. Yhteensä toimivia Klubitaloja Suomessa vuonna 2017 oli 24 kappaletta. (Etelä-Suomen Klubitalot 2018.) Klubitalot Suomessa saavat rahoituksensa Sosiaali- ja terveysjärjestöjen avustuskeskukselta eli STEA:lta sekä kunnilta (Suomen klubitalot ry. 2018c).

Klubitalo on kuntouttava yhteisö, jossa mielenterveyskuntouttajat voivat harjoitella työpainoitteisessa päivässä erilaisia taitoja työelämää tai arkea varten sekä sosiaalisia suhteita. Suomen Klubitalot ry:n tehtävänä on Suomen Klubitalojen toimintojen aattellinen tukeminen sekä toiminnan laadun kehittäminen. (Suomen klubitalot ry. 2018d.)

4 OPISKELIJOIDEN KLUBITALO

Suomen Klubitalolla on huomattu opiskelevat jäsenet ja heidän tarpeensa. Jo aiemmin eri hankerahoitusten kautta on pyritty kehittämään erilaisia toimintatapoja opiskelijoiden kanssa. Valitettavasti jatkuvuutta hyvillä käytännöillä ei ollut hankeprojektien loppumisen jälkeen. Tämä oli myös yksi syy siihen, että opintovalmentaja Vilma Kettle halusi kehittää ja juurruttaa Klubitalolle toimintatavat opiskeleville jäsenille. Vertaistuki, yksilöllinen ohjaus ja yhteistyö oppilaitosten kanssa kuuluvat tuetun opiskelun malliin. (Kettle 2018; Kettle & Tuominen 2018.)

Klubitalon opiskelijat ovat hyvin heterogeenistä porukkaa. osa jäsenistä saattaa pohtia opintojen aloittamista, osa on juuri aloittanut opintonsa, osa on jo edennyt pidemmälle opinnoissaan. Opiskelijat edustavat myös eri alojen opiskelijoita eri oppilaitoksista. (Kettle 2018.)

4.1 Opiskelijoiden tukeminen Helsingin Klubitaloilla

Klubitalolla työskentelevät opintovalmentajat, jotka tukevat ja innostavat jäseniä heidän opinnoissaan sekä tekevät yhteistyötä eri oppilaitosten kanssa. Opintovalmentajat pitävät yhteyttä opiskelijoihin, jotka eivät opintojensa aikana ennätä käymään säännöllisesti Klubitalolla. Tarvittaessa opiskelijajäsenelle on mahdollista antaa yksilöllistä tukea opintoihin liittyvissä asioissa esimerkiksi apua opintojen jäsentämisessä, opiskelutekniikoiden tai ajankäytön harjoitusten tekemistä. Helsingin Klubitalo on varannut opiskelijoille hiljaisen huoneen, jossa on tietokone käytettävissä ja heillä on siellä mahdollisuus tehdä omiin opintoihinsa liittyviä töitä. (Kettle 2016, 160-163; Kettle & Tuominen 2018.)

Yhteishakujen yhteydessä opintovalmentajat järjestävät opintoja harkitseville omia ryhmiä, joissa pohditaan opiskeluvaihtoehtoja, täytetään hakemuksia ja mietitään valintakokeisiin valmistautumista. Opiskelemassa olevia jäseniä pyydetään kyläilemään ryhmässä, jotta he voivat kertoa omista opinnoistaan muille jäsenille. Opintovalmentajat tekevät yhteistyötä

oppilaitosten kanssa . tiedottavat jäseille oppilaitosten tarjoamista mahdollisuuksista. (Kettle 2016, 160-163; Kettle & Tuominen 2018.)

Kun opiskelija tulee Klubitalolle, on tärkeätä antaa hänen säilyttää opiskelijaindentiteettinsä. Klubitalon HOPS eli henkilökohtainen oppimisen suunnitelma on työväline, jota kautta opiskelijat löytävät Klubitalon työtehtävistä sellaiset työt, jotka tukevat häntä hänen opinnoissaan. (Kettle 2016, 163.)

Vilma Kettle huomasi työssään, että hänen työaikansa meni samojen opintoihin liittyvien kysymysten vastaamiseen. Siksi hän päätti perustaa opiskelijoille oman ryhmän, jossa opiskelijat saavat toisiltaan vertaistukea. Opintovalmentaja pitää ryhmän alussa lyhyitä esitelmiä opiskelijoille esimerkiksi, opiskelutaitojen kehittämisestä, ajansuunnittelusta, luku- ja oppimisstrategioista, vuorovaikutustilanteiden haasteista ja muihin opintoihin ja omaan jaksamiseen liittyvistä asioista. Näin myös opintovalmentajan rajallisia resursseja on mahdollista jakaa useammalle henkilölle samalla kertaa. (Kettle 2018.)

–Vuosi meni käynnistäessä opiskelijaryhmää, kertoi Kettle. Alussa ryhmän toimintaa aloitettiin kahdella opiskelijalla ja minulla eli me olimme ryhmä. Aktiivisen tiedottamisen kautta ensimmäisellä tapaamiskerralla paikalle saatiin kymmenen opiskelijaa.+Vain murto-osa opiskelevista jäsenistä käy opintoryhmässä. Syitä on monia esimerkiksi aikataulut eivät sovi, toisilla voi olla erilaisia sosiaalisia fobioita, jotka estävät ryhmään tulemisen. (Kettle 2018.)

Klubitalon ryhmät ovat kaikille avoimia, mutta opintoryhmä on tarkoituksella suljettu ryhmä. Opintoryhmän toiminta on strukturoitua . opintoryhmällä on tarkka alkamis- ja loppumisaika. Alussa tila rauhoitetaan, jolloin opiskelijoilla on parempi mahdollisuus keskittyä ryhmän toimintaan. Lisäksi ryhmälle on ennakoon valmistettu esitys sovitusta aiheesta. Opintoryhmä tukee opiskelelijän kuntoutumista. (Kettle 2018.)

Uuden ryhmän perustaminen ja sen saaminen toimivaksi vie kauan aikaa. Tulevaisuudessa on mahdollista, että opintoryhmä voisi toimia esimerkiksi lauantaisin jäsenvetoisesti. Opintoryhmässä kokeillaan uusia asioita esimerkiksi opiskelijaretriittiä, jossa opiskelijat työskentelivät omien opintojensa parissa kolme tuntia omatoimisesti pomodoro-tekniikan avulla. Tästä retriitistä tuli paljon hyvää palautetta. (Kettle 2018.)

4.2 ELECT-tutkimus

Klubitalon opiskelijoiden opintojen tukemiseen liittyy Euroopan Unionin rahoittama ELECT-tutkimus, jonka tulosten mukaan mielenterveyskuntoutujille Klubitalot antavat vaihtoehtoisen koulutusympäristön ja uusia oppimismahdollisuuksia. Projektin lopputuloksena syntyi käsikirja mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen. Käsikirjassa kerrotaan, miten opintojen tukeminen voidaan eri tavalla integroida työpainotteisen päivän ohjelmaan. (ELECT-projekti 2010, 7-12.)

Jos opiskelu on integroitu osana Klubitalon toimintaa, tarkoittaa tämä sitä, että Klubitalon jäsenet ja henkilökunta antavat käytännön tukea opiskelijoille, eikä ketään ole työvalmentajaa ole nimetty hoitamaan opiskelijoiden asioita. Tässä etuna on se, että Klubitalon toimintaa ei tarvitse uudelleen organisoida opiskelijatuen antamiseksi, mutta kääntöpuolena on se, että lisäresursseja eikä tilaa ole. Opintojen tukeminen on osa työpainotteista päivää. Haasteena on opiskelijoiden oleminen eri ryhmissä, he eivät välttämättä tunne toisiaan ja vertaistuen saaminen voi jäädä saamatta. On myös mahdollista, että Klubitalolla ei ole riittävästi asiantuntijaresursseja opiskelijoiden avuksi. (ELECT-projekti 2010, 37-39.)

Opintojen tuki voidaan integroida Klubitalon toiseen yksikköön, jolloin tuki on osa työpainotteista päivää. Opiskelijajäsenet ovat luonnollinen osa Klubitalon toimintaa ja he osallistuvat työpainotteiseen työpäivään. Opiskelijat ovat tietoisia Klubitalon tarjoamasta opiskelun tuesta ja he myös tuntevat muita opiskelevia jäseniä. (ELECT-projekti 2010, 39-41.)

Kolmas vaihtoehto opintojen tuen tarjoamiselle on kokonaan itsenäinen yksikkö, jossa Klubitalon jäsenet ja työntekijät ovat yhteisvastuussa yksikön toiminnasta. Jäsenillä on tavoitteena opiskelun keskeinen rooli omassa elämässään ja yleisesti ottaen jäsenet ovat opiskelijoita. Klubitalolla jäsenten työtehtävät liittyvät heidän opintoihinsa ja Klubitalon työntekijöiden ammattitaito liittyy opiskelujen ohjaamiseen ja tukemiseen. (ELECT-projekti 2010, 41-44.)

5 OPINNÄYTETYÖN TAVOITE JA TUTKIMUSKYSYMYKSET

Opinnäytetyöni on työelämälähtöinen ja tarkoituksena on selvittää, miten opiskelijat ovat kokeneet Itä-Helsingin Klubitalon opiskelijaryhmän toiminnan ja miten sitä voisi kehittää.

Klubitalon toimintaan tutustuin kesällä 2017 suorittessani harjoittelua Itä-Helsingin Klubitalolla. Tämä ajanjakso herätti kiinnostukseni ja syksyllä kyselin Itä-Helsingin klubitalon opintovalmentajalta, olisiko mahdollista tehdä opinnäytetyö Klubitalolle.

Syksyn aikana pohdimme asiaa ja kohteeksi valikoitui syksyllä aloittanut opintoryhmä. Opintoryhmä muodostuu toisen asteen ja korkeakoulun opiskelijoista. Lopulliseksi teemaksi tuli opintoryhmään osallistuneiden jäsenten kokemukset opintoryhmän toiminnasta.

Tutkimuskysymykset olivat

1. Mitä kokemuksia opiskelijoilla on opintoryhmästä syksyn aikana?
2. Miten opintoryhmää voisi kehittää?

Haastattelujen tavoitteena oli saada selville, mitä odotuksia tai toiveita opiskelijajäsenillä oli opintoryhmästä. Minkälaista apua jäsenet ovat saaneet opintoihinsa syksyn aikana opintoryhmältä ja miten opintoryhmää voisi kehittää, jotta se palvelisi paremmin opiskelijajäsenten tarpeita.

6 TUTKIMUSMENETELMÄT

Työssäni olen käyttänyt laadullista tutkimusta, koska halusin saada syvällisen ymmärryksen opintoryhmän toiminnasta. Tiedonkeruumenetelmänä oli teemahaastattelu, jossa keskustelun kautta sain tietoa opiskelijoiden kokemuksista opintoryhmästä ja heidän kehittämistoiveistaan.

6.1 Laadullinen tutkimus

Laadullista tutkimusta käytetään, kun ilmiö ei ole tuttu ja halutaan saada ilmiöstä hyvä kuvaus ja syvällinen ymmärrys. Laadullista tutkimusta kuvaavat sanat ja lauseet eli tutkimus on kuvailevaa eli deskriptiivistä. Tutkimus kertoo, miten ihmiset kokevat maailman ja tutkija selvittää ilmiötä sanojen, kuvien ja tekstien avulla. Tiedonkeruumenetelmiä ovat haastattelut, kyselyt ja havainnoinnit. (Kananen 2014, 16-20, 27.)

6.2 Teemahaastattelu

Haastattelumuotoja on useita ja yksi luokitus tehdään osallistujamäärän mukaan. Kyse on yksilö- tai ryhmähaastattelusta. Kysymystyyppin mukaan voidaan haastattelu jaotella kolmeen kategoriaan: lomakehaastattelu, teemahaastattelu ja syvähaastattelu. (Kananen 2014, 70.)

Haastattelutilanne on kahden ihmisen välistä vuorovaikutusta, jossa haastateltava kertoo omia kokemuksia ilmiöstä haastattelijalle. Haastattelijasta riippuu, miten hän saa luottamuksellisen ilmanpiirin syntymään haastateltavalle ja miten hän saa haastateltavasta tietoja kyseisestä ilmiöstä. (Kananen 2014, 72.)

Teemahaastattelussa kaksi henkilöä keskustelee aihe kerrallaan. Haastattelija on etukäteen miettinyt haastattelun teemat, joista keskustelee haastateltavan kanssa. Teemahaastattelu on hyvä, kun ilmiö ei ole tuttu ja siitä halutaan saada tietoa. Haastattelija haluaa saada keskustelun kautta kyseisen ilmiön haltuunsa ja haastateltava auttaa häntä siinä jakamalla

tietoaan. Teemahaastattelussa keskustelu etenee haastateltavan ehdoilla. Hän kertoo vapaasti haastattelun aiheesta eli ilmiöstä, jota tutkitaan. Haastattelija voi tehdä välillä tarkentavia ja täydentäviä kysymyksiä ja myös ohjata keskustelun pysymistä halutulla alueella. Haastattelijalla on ennakkokäsitys aiheesta, jotta hän voi laatia keskustelun teemat. Yleensä teemahaastattelu aloitetaan kyseisestä teemasta yleisellä tasolla ja edetään yksityiskohtaisempiin kysymyksiin. Avoimilla kysymyksillä saa enemmän ja laajempaa tietoa kuin suljetuilla kysymyksillä. Haastateltavan vastauksista tulee myös uusia asioita esille, joita haastateltava tarkentaa jatkokysymyksillä. (Kananen 2014, 70, 76-77, 79).

Valitsin tutkimusmenetelmäksi teemahaastattelun, koska haastateltavien lukumäärä oli pieni ja mielenterveyskuntoutujien sosiaalinen kanssakäyminen voi olla haastavaa. Halusin luoda heille turvallisen haastattelutilanteen, ja se toteutui parhaiten yksilöhaastatteluina. Yksilöhaastattelussa jokainen sai kerrottua omat henkilökohtaiset kokemuksensa ja toiveensa ryhmän toiminnasta. Minulla oli kolme teemaa, josta halusin keskustella haastateltavien kanssa. Lisäksi minulla oli lisäkysymyksiä, joiden avulla toivoin saavani vastauksia pääkysymyksiin. Monesti on helpompi vastata pienempiin asiakokonaisuuksiin kuin isoon.

6.3 Aineiston keruu

Opintoryhmässä kävi syksyn aikana kuusi opiskelijaa, joista neljä osallistui haastatteluun. Syksyn aikana lähetin sähköpostia opintovalmentajalle, joka puolestani esitteli opinnäytetyön aiheeni opintoryhmässä ja välitti haastattelupyyntöni opiskelijajäsenille. Haastatteluajoista sovin suoraan sähköpostitse haastateltavien kanssa. Haastattelut tehtiin 2-5.1.2018 välisenä aikana Itä-Helsingin klubitallolla. Aikaa varasin jokaiseen haastatteluun 60 minuuttia.

6.4 Aineiston käsittely

Kaikki haastattelut äänitettiin ja haastattelut muutettiin kirjalliseen muotoon. Haastatteluaineisto on kirjoitettu tekstimuotoiseksi mahdollisimman sanatarkasti. Erilaiset täytesanat ja pikkusanojen toistamiset jätin pois.

Litterointi on hidasta, koska siinä pitää tehdä erilaisia valintoja siitä, että mitä kaikkea litteroidaan. Sanatarkassa litteroinnissa kirjataan ylös kaikki äännähdyksetkin. Yleiskielisessä litteroinnissa teksti muunnetaan kirjakielelle eli murre- ja puhekielen ilmaisut on poistettu. Propositiotasolla kirjataan ylös sanoman ydinsisältö. (Kananen 2014, 102).

Litteroinnin jälkeen teksti työstetään sellaiseen muotoon, että tekstiä on mahdollista analysoida. Eräs aineiston pelkistämisen keinoista on koodaus. Koodaus on tekniikka, jolla aineistoa pyritään tiivistämään helposti ymmärrettävään muotoon. Koodaus ei vähennä aineiston tiedon laadullista sisältöä. Analyysissä teksteistä löydetään säännönmukaisia rakenteita, teemoja tai malleja ja luokittelussa yhdistetään samaa tarkoittavat asiat tai käsitteet. Tämän jälkeen tehdään asioiden luokittelu eli kategorisointi, jossa samaa tarkoittavat asiat yhdistetään. (Kananen 2014, 103-104, 113).

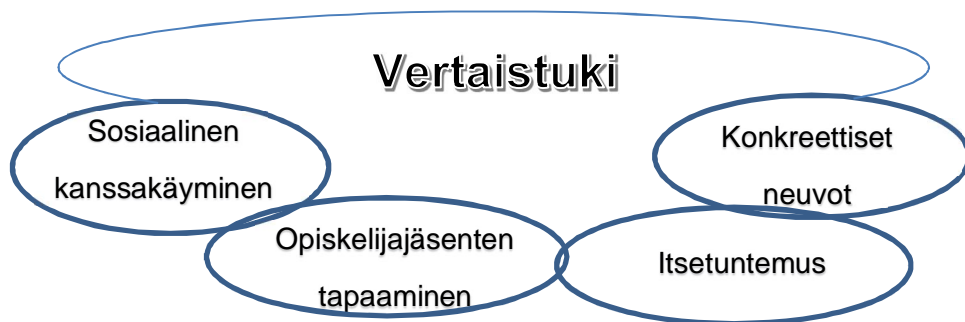
Sisällönanalyysillä saadaan ilmiöstä kuvaus tiiviissä muodossa ja sen tavoitteena on sanallisesti kuvata dokumenttien sisältöä kadottamatta kuitenkaan niiden informaatiota. Analyysin tavoitteena on hajanaisesta aineistosta saada lisää informaatioarvoa. Vaarana on, että järjestetty aineisto esitellään tuloksena, eikä tutkija pysty tekemään johtopäätöksiä tutkimuksesta. Aineistolähtöinen analyysi voidaan jakaa kolmeen vaiheeseen 1) aineiston pelkistäminen, 2) aineiston ryhmittely ja 3) teoreettisten käsitteiden luominen. (Tuomi & Sarajärvi 2011, 103, 106, 108.)

Haastattelujen jälkeen kirjoitin mahdollisimman pian puhtaaksi äänittämäni haastattelut. Kirjoitin fontilla Calibri ja fonttikokona oli 12 ja rivivälinä oli 1. Litteroituja sivuja tuli yhteensä 16 sivua. Litteroinnin yhteydessä kirjoitin ylös ajatuksia, joita haastattelu herätti. Ne liittyivät lähinnä haastattelun tekemiseen ja omiin tuntemuksiin ja miten olisin voinut toimia eri tavalla

haastattelutilanteessa. Litterointia tehdessä huomasin haastattelutilanteessa tehtyjä aloittelijan virheitä esimerkiksi vastaustilanteessa kiirehtiminen sekä omat kommentit.

Kun kaikki haastattelut olivat litteroitu, seuraavaksi ryhmittelin eri haastattelujen tekstejä niin, että saman kysymyksen teemaan sisältyvät vastaukset siirsin yhteiseen dokumenttiin ja sieltä etsin samankaltaisuuksia ja eroavaisuuksia vastauksista. Samaa tarkoittavat aiheet yhdistin omaksi luokaksi ja annoin sille oman otsikkokäsitteen. Tällä tavoin minun oli helpompi tehdä analyysia haastattelujen vastauksista.

Alla esimerkki siitä, miten opiskelijat vastasivat kysymykseen odotuksia opintoryhmältä. He kertoivat hakevansa ryhmältä sosiaalista kanssakäymistä, muiden opiskelijoiden tapaamista, itsetuntemusta sekä konkreettisia neuvoja. Nämä kaikki liittyvä yläkäsitteeseen vertaistuki.



Kuvio 1. Opiskelijoiden odotuksia opintoryhmältä.

7 HAASTATTELUN TULOKSET

Haastattelussa oli kolme pääteemaa, joista keskustelin haastateltavien kanssa. Sisältöanalyysin kautta ensimmäisen ja toisen kysymyksen pääluokaksi nousi vertaistuki. Opiskelijat osallistuivat opintoryhmän toimintaan, koska he halusivat tavata muita opiskelevia jäseniä, saada konkreettisia neuvoja ja apuja opintoihin liittyviin asioihin, harrastaa sosiaalista kanssakäymistä muiden opiskelijoiden kanssa ja sitä kautta lisääntyä omaa itsetuntemus.

Kehityskysymyksen päätemaksi nousi ajatus siitä, että voisiko opintoryhmiä olla kaksi, toinen olisi tarkoitettu motivoituneille opiskelijoille ja toinen olisi tarkoitettu jäsenille, jotka harkitsevat vasta opiskelemaan ryhtymistä? Yksi opiskelija myös pohti, minkälaisia kursseja Klubitalolla pitäisi tarjota ja miten jäseniä saisi enemmän aktivoitua opiskelemaan?

7.1 Opiskelijan odotuksia opintoryhmältä

Kaikki haastateltavat olivat Itä-Helsingin Klubitalon jäseniä sekä opiskelijoita. Heidän mukaansa ryhmään oli helppo tulla. Kaksi haastateltavista oli käynyt aikaisemmin Helsingin Klubitalon opiskelijaryhmässä ja siirtyneet sitten Itä-Helsingin Klubitalon opiskelijaryhmään, kun ryhmä perustettiin syksyllä 2017.

+ Mä käyn aika usein Klubitalolla, mä osallistun tavallisesti kaikkiin Klubitalon toimintoihin ja koska mä olen opiskelija tällä hetkellä, niin mä halusin myös tulla opiskelijaryhmään. Kun Klubitalolla ei vielä ollut opiskelijaryhmää, mä kokeilin kerran Sörnäisten Klubitaloa. Opiskelijat puhuivat siellä mielenkiintoisia asioita ja siksi innostuin myös Itä-Helsingin opintoryhmästä. Ja aloin käydä siellä. +

Opiskelijat osallistuivat opintoryhmän toimintaan, koska heillä oli tarve tavata muita samassa tilanteessa olevia opiskelijajäseniä. Opintoryhmässä he halusivat jakaa omia opiskelukemuksiaan ja -vinkkejä toisille sekä kertoa omasta opiskelualasta ja -paikasta. Parhaimmillaan vertaisryhmässä

jäsenet pystyvät keskenään jakamaan kokemuksia opiskeluvaikeuksista ja niiden ratkaisusta toisilleen. Opintoryhmän tarjoamalla vertaistuellalla oli opiskelijoille suuri merkitys. Opintoryhmä tarjoaa paikan, jossa voi reflektoida omia ajatuksia sekä muiden kertomia asioita ja nähdä paremmin erilaisia syy - seuraus -suhteita. Opiskelijat kertoivat, että kun kuuli muiden opiskeluun liittyvistä haasteista, niin he ymmärsivät, että itsellä asiat ovatkin aivan hyvin tai että kaikista vastoinkäymistä on mahdollisuus selvitä.

Opiskelijat eivät osallistu säännöllisesti Klubitalon päiväohjelmaan opintojensa takia, joten opintoryhmässä heillä oli mahdollisuus tavata uusia opiskelevia jäseniä ja verkostoitua heidän kanssaan.

+Että vietettäisiin mukavaa aikaa toisten opiskelijoiden kanssa, ja juteltaisiin kouluasioista, tuettaisiin toisiamme, jos on joitain ongelmia, saisi neuvoja, tai jos on jotain kysymyksiä.+

Ensimmäisellä yhteisellä kerralla opiskelijat olivat yhdessä pohtineet, mitä aiheita ryhmässä voisi käsitellä. Seuraavilla tapaamiskerroilla opintovalmentaja valmisti lyhyen esityksen kyseisiin aiheisiin liittyen. Useimmilla opiskelijalla oli toiveena käsitellä asioita, jotka liittyvät opiskeluun esimerkiksi, miten selvitä opintojen teoriaosuudesta ja päästä kokeista läpi. Miten pystyä tekemään tehtävät aikataulussa, kun on paljon opiskeltavaa asiaa. Myös opinnoissa jaksaminen nousi esille . mitä tehdä, jos omat voimavarat loppuvat kesken opintojen. Toinen tärkeä asia, mikä nousi esille, oli yleinen elämänhallinta. Miten pystyä tai jaksaa hoitaa opintojen ohella kaikki niin sanotut normaalit elämän arkiasiat hoidettua.

7.2 Mitä olen saanut opintoryhmältä syksyn aikana

Opintoryhmässä opiskelijat ovat tavanneet eri aloilla opiskelevia jäseniä, saaneet kuulla, minkälaisia kokemuksia heillä on kouluista, miten muut ovat organisoineet elämänsä opintojen kanssa. Opintoryhmään osallistuminen ja muiden opiskelijoiden tapaaminen koettiin positiiviseksi asiaksi.

Ryhmässä käynti lisäsi omaa motivaatiota ja itsetuntemusta ja -luottamusta. Opiskelijat kokivat saaneensa konkreettisia neuvoja opintojen suorittamiseen esimerkiksi, että asioita ei kannta jättää viime tippaan, vaan tehdä asiat ajoissa.

Opiskelijat saivat toisiltaan tietoa siitä, miten pystyä organisoimaan elämänsä opiskelun kanssa ja miten saada arki sujumaan, kun voimavarat eivät kaikkeen riitä. Sosiaalinen kanssakäyminen muiden opiskelijoiden kanssa koettiin tärkeäksi. oma sosiaalinen elämä oli kaventunut ja nyt oli mahdollisuus tavata muita opiskelevia jäseniä. Koulussa olevien opiskelijakavereiden kanssa ei haluttu jakaa samoja asioita, joita Klubitalon opiskelijoiden kanssa jaettiin. Opiskelijat kokivat, että vertaisryhmässä asioiden ääneen puhuminen auttoi myös näkemään omaan tilanteensa realistisesti.

Opiskelijat kertoivat saaneensa itseluottamusta opintoryhmältä. Kun opiskelija oli kertonut opintoihin liittyviä haastavia asioita, niin ryhmältä hän oli saanut positiivista palautetta ja sitä kautta saaneensa lisää itseluottamusta. Ylipäättään opiskelijoiden tapaamiset lisäsivät positiivisesti suhtautumista opintoihin ja omiin kykyihin. Erityisesti opintoryhmän alkaessa opintovalmentajan tsemppaus ja muistaminen tuntui erityisen hyvältä.

7.3 Miten opintoryhmän toimintaa voisi kehittää

Pääsääntöisesti opiskelijat olivat tyytyväisiä opintoryhmän toimintaan. Tärkeimmäksi asiaksi on koettu vertaistuen saaminen opintoryhmässä.

Eriäviä mielipiteitä oli siitä, että onko opintoryhmä tarkoitettu vain opiskelijoille vai voisiko siihen osallistua myös muut jäsenet, jotka ovat kiinnostuneita opiskelun aloittamisesta. Koettiin, että opintoryhmä parantaa opiskelumotivaatiota ja antaa mahdollisuuden käsitellä muiden opiskelijoiden kanssa opintoihin liittyviä asiota ja saada niihin myös apua. Toisaalta osa opiskelijoista olisi kaivannut tukea jo ennen opintojen alkamista, koska tuleva opiskeleminen jännitti ja varsinkin opintojen

aloittaminen. Vai voisiko olla kaksi opintoryhmää, jossa toinen ryhmä olisi tarkoitettu jo opiskelemassa oleville ja enemmän motivoituneille jäsenille ja toinen ryhmä olisi enemmän opinto-ohjauksen tapaista toimintaa, jossa voisi miettiä mahdollisia opintopolkuja ja miten hakea opiskelemaan?

Opiskelijaryhmässä nousi myös ajatus että, voisiko Klubitalo organisoida jäsenilleen kursseja, joissa harjoiteltaisiin myös arjen taitoja sekä vuorovaikutustaitoja?

Eräs opiskelija pohti, että miten Klubitalolla voitaisiin markkinoida opiskeluja niin, että heti ei tarvitse lähteä suorittamaan ammattitutkinta, vaan että voisi lähteä kokeilemaan jotain työväenopiston kurssia ja sitä kautta saisi tuntumaa opiskeluun. Ja miten Klubitalo saisi motivoitua jäseniä siihen, että he rohkenisivat ottamaan askeleen opintojen suuntaan?

Voisiko Klubitalolla harjoittelussa olevien opiskelijoiden tietoja ja taitoja hyödyntää . voisivatko harjoittelijat pitää erilaisia opintoteemoja jäsenille? Tärkeänä pidettiin yhteistyötä oppilaitosten kanssa. Voisi olla opintoiltapäiviä, jossa opiskelijat parityönä jakaisivat opintotietoutta jäsenille. Opiskelijat saisivat kokemusta Klubitalosta ja Klubitalon jäsenet saisivat ohjausta ja tietoa opiskelusta.

Opiskelijoiden keskuudessa pidettiin tärkeänä, että opintovalmentaja osallistuu opintoryhmän toimintaan. Vähintään tiedotusvastuu pitäisi olla opintovalmentajalla. Opiskelijat pohtivat myös, että voisiko opintoryhmä toimia ilman opintovalmentajaa. Osa opiskelijoista koki, että ryhmädynamiikan kannalta on tärkeää, että opintovalmentaja osallistuu opintoryhmään. Eräs opiskelija myös pohti, että opintovalmentaja pystyy suunnittelemaan ryhmän toimintaa hyvin, kun taas jäsenvetoisesti se ei välttämättä olisi niin selkeää ja tavoitteellista.

8 POHDINTA

Opinnäytetyössä esittetyjen tulosten pitää olla luotettavia. Tieteellisen tutkimuksen luotettavuusmittarit ovat tulosten pysyvyys ja validiteetti, joka tarkoittaa oikeiden asioiden tutkimista. Jos tutkimus joudutaan uusimaan, niin uusintamittauksen pitäisi vahvistaa tutkimustulokset. (Kananen 2014, 145-147.)

8.1 Luotettavuus ja eettisyys

Haastattelijan pitäisi olla haastattelutilanteessa mahdollisimman neutraali, omat kannanotot olisi hyvä unohtaa. Haastattelija voi kannustaa tahtomattaan haastateltavaa ja tällöin on vaarana, että haastateltava tuottaa halutunlaisia vastauksia. (Kananen 2014, 84-85). Osa opiskelijoista oli minulle tuttuja edelliseltä kesältä, ja sen takia heillä saattoi olla helpompi kertoa minulle omia kokemuksiaan opintoryhmästä. Tuttuus aiheutti myös sen, että keskustelut rönsyilivät ja jouduin välillä rajaamaan haastateltavaa.

Haastattelut tehtiin Itä-Helsingin Klubitalolla. Paikka oli tuttu kaikille haastateltaville. Haastattelun alussa kerroin, että haastatteluihin tehtävät viittaukset teen anonymisti ja että haastattelut digitalisessa että litteroidussa muodossa hävitän opinnäytetyöni valmistumisen jälkeen. Täyttä anonymisyyttä en pysty haastateltaville tarjoamaan, koska Itä-Helsingin Klubitalon jäsenet tiesivät minun opinnäytetyöstäni ja näkivät myös, ketkä opiskelijajäsenet haastattelin. Haastatteluihin tehdyt viittaukset olen tehnyt mahdollisimman tunnistamattomasti.

Haastattelutilanteessa on haastavaa olla nöyrä kuuntelija ja antaa haastateltavalle aikaa oman mielipiteensä muodostamiseen ja sen sanoittamiseen. Ensimmäisessä haastattelussa jännitin sen verran, että olin hyvin aktiivisena haastattelussa ja viemässä sitä eteenpäin. Toisessa haastattelussa haastateltava oli hyvin rauhallinen ja pystyin paremmin antamaan hänelle tilaa ja aikaa. On tärkeätä antaa haastateltavalle tilaa haastattelussa ja pystyä irtautumaan haastattelukysymyksistä ja antaa haastattelun mennä omalla painollaan. Toisaalta tässä tullaan myös

haastattelun teeman rajaamiseen. Huomasin, että välillä oli haastavaa rajata haastateltavaa ja ohjata häntä takaisin teemaan. Huomasin haastatteluja tehdessäni, että aloittelevana haastattelijana kehuin ja kannustin haastatteliijoita eli haastateltavat ovat voineet tuottaa minulle myönteisiä vastauksia.

Haastattelijat valitsevat teeman ja siihen liittyvät kysymykset. Hän myös päättää, miten ja kuinka paljon kysyy ja kuinka pitkälle haastattelussa haluaa edetä. Haastattelutilanne on vuorovaikutustilanne ja haastattelijan läsnäolo voi vaikuttaa haastatteluun positiivisesti tai negatiivisesti. Haastattelijat tuottavat valinnoillaan haluamansa aineiston. (Kananen 2014,85.)

Pyrin miettimään haastattelun kysymykset niin, että en ohjailisi haastateltavaa, vaan kysymykset olisivat avoimia ja liittyisivät haastattelun teemaan. Kysymykset pyrin muotoilemaan niin, että haastateltavat voivat kertoa omista kokemuksistaan opintoryhmässä.

Haastattelut on nauhoitettu ja nauhoituksen pohjalta kirjoitettu sanalliseen muotoon. Litterointi on hidas ja työläs vaihe, mutta siinä samalla pääsee analysoimaan haastattelujen kulkua ja sanoja ja tunnustelemaan haastattelun tunnelmaa. Litteroitujen tekstien pohjalta olen tehnyt sisältöanalyysiä, joka on kuvattu kohdassa 6.4. Olen lukenut haastattelut läpi usemman kerran ja pyrkinyt tekemään analyysiä ilman omaa tulkintaani. Olen pyrkinyt pitämään mieleni avoimena ja tuomaan julki sen, mitä haastattelussa on sanottu.

Opinnäytetyöni lähteisiin kuuluvat Suomen Klubitalon 50-vuotisjuhlajulkaisu, Euroopan Unionin rahoittama ELECT-tutkimus, ASPA:n julkaisu + Vertaistoiminta kannattaa+ ja Irja Niemisen väitöskirja koulutusinterventiosta. Nämä kaikki kietoutuvat mielenterveyskuntoutujien tilanteeseen ja siihen, miten koulutuksen avulla voidaan vaikuttaa mielenterveyskuntoutujan kouluttautumiseen.

Suomen Klubitalon 50. vuotisjuhlajulkaisussa on kattavasti kerrottu Klubitalon toiminnan periaatteista ja Klubitalon toiminnasta Suomessa. Kirjassa on useiden artikkeleiden kirjoittajia, jotka ovat oman alansa asiantuntijoita. Näiden tekstien kautta Suomen Klubitalot ovat halunneet avata Klubitalojen toimintaa yleisölle. Euroopan Unionin rahoittama ELECT-tutkimuksessa on perehdytty Klubitalojen opiskelijalle tarjottaviin tukimahdollisuuksiin. Näissä molemmissa kirjoissa on tarjottu alan asiantuntijoille mahdollisuutta ottaa käyttöönsä toimivia toimintamalleja.

Vertaistuen teoreettisena lähteenä on ollut kirja +Vertaistoiminta kannattaa+. ASPA pyrkii toiminnallaan edistämään vammaisten ja mielenterveyskuntoutujien osallisuutta ja yhdenvertaisuutta yhteiskunnassa. Sekä vammaisilla että mielenterveyskuntoutujilla on samantyyppisiä haasteita elämässään ja artikkelien kirjoittajat jakavat hyvin vertaistuen merkityksellisyyttä.

Niemisen väitöskirjassa on tutkittu mielenterveyskuntoutujien kouluttautumista ja koulutusintervention merkitystä mielenterveyskuntoutujille.

Mielenterveyden merkitys kasvaa jatkuvasti yhteiskunnassa. Näitä kaikkia lähteitä yhdistää pohdinta siitä, miten mielenterveyskuntoutuja saataisiin paremmin integroitua yhteiskuntaan ja vastaus siihen on koulutus ja koulutuksen mahdollistavat tukitoimet.

8.2 Tulosten tarkastelu

Klubitalo tarjoaa jäsenilleen psykososiaalista kuntoutusta. Psykososiaalisessa kuntoutuksessa huomioidaan ihmisen psyykkiset ja sosiaaliset ulottuvuudet ja tavoitellaan muutosta vuorovaikutussuhteissa ja sosiaalisissa tilanteissa (Romakkaniemi & Väyrynen 2011, 135-149).

Syksyllä 2017 Itä-Helsingin Klubitalolla perustettiin opintoryhmä opiskeleville jäsenille. Opinnäytetyössäni haastattelin opiskelijoita ja kysyin

heidän kokemuksiin opintoryhmän toiminnasta sekä mahdollisia kehittämiskohteita opintoryhmässä.

Haastattelujen perustella opiskelijat ovat tyytyväisiä Itä-Helsingin Klubitalon opintoryhmän toimintaan. Tärkeimmäksi syyksi osallistua opintoryhmän toimintaan oli mahdollisuus tavata muita opiskelevia jäseniä, jakaa heidän kanssaan opintoihin liittyviä kokemuksia sekä saada vertaistukea muilta. Tapaaminen mahdollisti myös opiskelijoiden itsereflektoinnin. Opiskelijat kokivat myös tärkeäksi muiden opiskelijoiden antamaa kannustusta ja sitä kautta opiskelija pystyi kasvattamaan omaa itsetuntemustaan. Toisten opiskelijoiden kanssa oli mahdollista miettiä arjessa jaksamista ja jakaa arjesta selviytymisen vinkkejä.

Klubitalon työpainotteisessa päivässä jäsenet ja palkattu henkilökunta yhdessä huolehtivat Klubitalon toiminnasta ja sen kehittämisestä. Opiskelevat jäsenet eivät pysty osallistumaan työpainotteiseen päivään, koska he ovat silloin kiinni omissa opinnoissaan. Opiskelevilta jäseniltä puuttuu Klubitalon päivittäin tarjoama vertaistuki. Klubitalon jäsenet antavat toisilleen vertaistukea päivittäisten toimintojen lomassa.

Opintoryhmässä oli mahdollista jakaa omia kokemuksia ja tunteita opiskelusta sekä hakea neuvoja ja ratkaisuja opinnoihin liittyviin ongelmiin. Samassa oppilaitoksessa opiskelevien muiden opiskelijoiden kanssa ei voi jakaa samoja asioita kuin Klubitalon opiskelevien jäsenten kanssa. Opintoryhmästä oli mahdollista löytää useita ratkaisumalleja. Kokemusten jakaminen muiden opiskelijoiden kesken lisäsi ymmärrystä myös itseään kohtaan. Opiskelijat pääsivät refleктоimaan ja kuulemaan muiden opiskelijoiden haastavista tilanteista ja heidän selvitymisistään. Samalla he pääsivät harjoittamaan sosiaalista kanssakäymistä.

Suomen Klubitalolla on huomioitu opiskelevat jäsenet ja ymmärretty heidän tarpeensa. Opintovalmentaja Vilma Kettle on halunnut kehittää ja juurruttaa Klubitalolle toimintatavat opiskeleville jäsenille. Klubitalo tarjoaa jäsenille vertaistukea, yksilöllistä ohjausta ja yhteistyötä oppilaitosten kanssa

tuettuna opiskelunmallina. Klubitalolla opiskelija säilyttää opiskelijaindentiteettinsä. (Kettle 2016, 163.)

Opintoryhmän alussa opintovalmentaja yksin tai yhdessä jäsenen piti lyhyen alustuksen etukäteen sovitusta aiheesta. Aiheet olivat sovittuja ensimmäisellä tapaamiskerralla. Mutta myös muista aiheista oli mahdollista puhua tapaamiskerroilla. Opintovalmentaja rooli koettiin tärkeäksi ryhmädynamiikan kannalta sekä tapaamisten järjestämisessä.

Opiskelijoilla oli jonkin verran eriäviä mielipiteitä siitä, että onko opiskelijaryhmä avoin kaikille jäsenille vai pitäisikö se olla kohdennettu niille, jotka ovat saaneet tai aloittaneet opiskelun. Opintojen aloittamisen oikea-aikaisuus on tärkeää. Kuntoutujan pitää olla tarpeeksi hyvässä kunnossa, jotta hänellä on voimavaroja suoriutua opinnoista ja myös motivaatiota opintojen suorittamiseen. Kun Klubitalon opintoryhmä on tarkoitettu vain opiskeleville jäsenille, niin silloin sen toiminta on tavoitteellista ja opintoryhmä pystyy parhaiten tukemaan opiskelijoitaan.

Opintovalmentaja pitää jäsenille yleisiä infotilaisuuksia, joissa kerrotaan esimerkiksi työväenopiston tai iltalukioiden tarjoamista kursseista, joihin jäsenillä olisi mahdollisuus osallistua. Arjen taitoja sekä vuorovaikutustaitoja jäsenet pääsevät harjoittamaan päivittäin työpainotteisessa päivässä.

Mielenterveyskuntoutujat tarvitsevat tukea koko koulutusprosessin ajan. Yhteistyötä kuntoutujan, koulutusorganisaation ja kuntouttavan tahon välillä on tarvetta lisätä. Kuntoutujat tarvitsevat joustavia ja yksilöllisiä koulutusmuotoja, jotka mahdollistavat opiskelun jatkamisen sairauden pahenemisvaiheen jälkeen. (Nieminen 2017, 78-79.) Klubitalo on ymmärtänyt opiskelevien jäsenten tarvitsevan tuen.

Opintoryhmän perustaminen ja sen toiminnan vakauttaminen vaatii aikaa. Klubitalon jäsenet opiskelevat eri asteilla ja eri oppilaitoksissa ja yhteisen ajan löytäminen on haastavaa. Opintovalmentajalla on tärkeä rooli opintoryhmän toiminnassa. Opintovalmentaja organisoi ryhmän tapaamiset sekä ainakin alussa tekee joko yksin tai yhdessä opiskelijajäsenen kanssa

alustukset tapaamisiin. Tavoitteena on saada jäseniä ottamaan vastuuta opintoryhmän vetämisestä. Tällöin tapaamisajankohdat voisivat olla esimerkiksi lauantaisin, jolloin useimmilla opiskelijoilla ei olisi koulua.

Klubitalolla on hyvä malli opiskelijoiden opintojen tukemisessa. Nuoret kärsivät yhtä enemmän mielenterveysongelmista. Yhteiskunnalla ei ole varaa menettää yhtä sukupolvea mielenterveysongelmille, vaan nuoria on kyettävä tukemaan heidän omien voimvarojensa mukaisesti opinnoissa. Koulutus ja kouluttautuminen tukevat mielenterveyttä . niiden avulla on mahdollista päästä takaisin yhteiskunnan jäseneksi ja löytää oman paikkansa työmarkkinoilta.

8.3 Jatkokehittämishankkeet

Opintoryhmän perustaminen vaatii aikaa, jotta opiskelevat jäsenet saadaan ryhmään sitoutettua ja jotta ryhmä oikeasti myös toimisi. On haastavaa löytää yhteistä aikaa opiskelijoille, jotka tulevat sekä ammattikoulusta että korkeakoulusta. Olisiko mahdollista pitää opintoryhmää vaikkapa lauantaisin, jolloin useampi opiskelevä jäsen pääsisi osallistumaan ryhmän toimintaan? Voisiko tässä käyttää apuna ammattikorkeakoulun harjoitteluja suorittavia opiskelijoita, jotka ottaisivat vetovastuun lauantain opintoryhmän ohjaamisesta? Ryhmän ohjelma voisi olla sosiaalisten tilanteiden harjoittelemista tai arjen hallintaan liittyviä asioita.

Itä-Helsingin Klubitalolla käy vuosittain paljon opiskelijoita suorittamassa harjoittelua. Voisiko opintoryhmän lauantain opiskelijatapaamiset olla heidän vetämiä? Klubitalon opintovalmentaja olisi suunnittelemassa ohjelmarunkoa lauantain tapaamisille, mutta vetovastuu olisi harjoittelua suorittaville opiskelijoilla yhdessä Klubitalon opiskelevien jäsenten kanssa. Tässä mallissa ammattikorkeakoulun opiskelija saisi harjoitella käytännössä ryhmän vetämistä ja toisaalta sekä osallistujat että vetäjä olisivat opiskelijoita ja vertaistukea saisivat molemmat osapuolet.

LÄHTEET

ELECT-projekti, 2010. Käsikirja mielenterveyskuntoutujien opiskelun tukemiseen. Helsinki. Terveyden ja hyvinvoinnin laitos.

Etelä-Suomen Klubitalot ry. 2018. ESKOT ry. [viitattu 21.2.2018].

Saatavilla: <http://www.eskot.org/>

Holm, J. 2010. Kohtaaminen ja arvostava vuorovaikutus .
vertaistukiryhmän kulmakivi. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.)
Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki. Asumispalvelusäätiö ASPA, 51-60.

Hänninen, E. 2016a. Klubitalotoiminnan kansainvälinen kehityshistoria.
Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun tekevi .
Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo 20 vuotta Suomessa. Helsinki:
Suomen Klubitalot ry, 32-34.

Hänninen, E. 2016b. Klubitalotoimintaa ohjaavat arvot ja periaatteet.
Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun tekevi .
Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo 20 vuotta Suomessa. Helsinki:
Suomen Klubitalot ry, 35-37.

Hänninen, E. 2016c. Kansainväliset mielenterveyspolitiikan suositukset.
Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun tekevi .
Mielenterveyskuntoutujien Klubitalo 20 vuotta Suomessa. Helsinki:
Suomen Klubitalot ry, 75-87.

Jyrkämä, O.2010. Vertaistukiryhmä käyntiin. Teoksessa Laatikainen, T.
(toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 25-
50.

Kananen, J. 2014. Laadullinen tutkimus opinnäytetyönä. Miten kirjoitan
kvalitatiivisen opinnäytetyön vaihe vaiheelta. JAMK julkaisu. Jyväskylä:
Juvenes Print.

Kettle, V. 2016. Sisäinen ja ulkoinen jäsenten koulutus ja yhteistyö
oppilaitosten kanssa. Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun

tekevi . Mielenterveyskuntoujien Klubitalo 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry, 160-172.

Kettle, V. & Tuominen, J. 2018. Klubitalo tukee opinnoissa. [viitattu 11.3.2018]. Saatavissa: <https://oppimisvaikeus.fi/etusivu/teemat/oppimisen-tuki/artikkeli-klubitalo-tukee-opinnoissa>

Kettle, Vilma. Opintovalmentaja. Helsingin Klubitalo. Puhelinhaastattelu 12.3.2018.

Klubitoiminta kuntoutujajäsenten yhteiskunnallisen osallisuuden edistäjänä. 2016. Teoksessa Hänninen, E. (toim.) Mieleni minun tekevi Mielenterveyskuntoujien Klubitalo 20 vuotta Suomessa. Helsinki: Suomen Klubitalot ry, 133-159.

Laimio, A & Kornell, S. 2010. Vertaistoiminta . kokemuksellista vuorovaikutusta. Teoksessa Laatikainen T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 9-20.

Lehtinen, J. 2010. Vertaisen työ . vuorovaikutuksellista voimaantumista. Teoksessa Laatikainen, T. (toim.) Vertaistoiminta kannattaa. Helsinki: Asumispalvelusäätiö ASPA, 61-70.

Mielenterveyden keskusliitto 2018a. Syrjäytymisvaara on riski nuoren mielenterveydelle. [viitattu 18.3.2018]. Saatavissa:

<http://mtkl.fi/syrjaytymisvaara-riski-nuoren-mielenterveydelle/>

Mielenterveyden keskusliitto 2018b. Vertaistoiminta. [viitattu 12.3.2018]. Saatavissa: <http://mtkl.fi/palvelut/vertaistoiminta/>

Nieminen, I. 2017. Koulutusinterventio osana mielenterveyskuntoutujien kuntoutusta. Käytännön teoria. Väitöskirja. Tampere. Suomen yliopistopaino.

Romakkaniemi, M. & Väyrynen, S. 2011. Päihde- ja mielenterveyskuntoutujien kokemuksia psykososiaalisesta kuntoutuksesta.

Teoksessa Järvikoski, A., Linhb, J. & Suikkanen, A. (toim.) Kuntoutus muutoksessa. Tampere: Lapin yliopistokustannus, 135-151.

Suomen mielenterveysseura 2018. Mitä mielenterveys on? [viitattu 23.2.2018]. Saatavissa:

<https://www.mielenterveysseura.fi/fi/mielenterveysseura/organisaatio-ja-toiminta/strategia/mit%C3%A4-mielenterveys>

Suomen klubitalot ry. 2018a. Historia. [viitattu 21.2.2018]. Saatavissa:

<http://www.suomenklubitalot.fi/historia-perustaminen/>

Suomen klubitalot ry. 2018b. Kansainväliset verkostot. [viitattu 21.2.2018].

Saatavissa: <http://www.suomenklubitalot.fi/kansainvaliset-verkostot/>

Suomen klubitalot ry. 2018c. Klubitalotietoa. [viitattu 21.2.2018].

Saatavissa: <http://www.suomenklubitalot.fi/kansainvaliset-verkostot/>

Suomen klubitalot ry. 2018d. Yhdistyksen säännöt. [viitattu 21.2.2018].

Saatavissa: <http://www.suomenklubitalot.fi/hallitus/yhdistyksen-saannot/>

Tuomi J. ja Sarajärvi A. 2011. Laadullinen tutkimus ja sisältöanalyysi. Vantaa. Tammi.

LIITTEET

Liite 1

SUOSTUMUS HAASTATTELUN NAUHOITTAMISEEN

Annan suostumukseni haastattelun nauhoittamiseen, jonka tekee Lahden ammattikorkeakoulun sosionomiopiskelija Sari Jenu. Haastattelua käytetään opinnäytetyössä, joka käsittelee Itä-Helsingin klubitalon opintoryhmää. Tutkimukseeni olen saanut luvan Kaiju Yrttiaholta, joka on ESKOT ry:n toiminnanjohtaja.

Nauhoitan haastattelut ja haastattelun osallistuja ei ole yksilöitävissä. Aineistoa käsitellen luottamuksellisesti.

Allekirjoituksellani annan luvan haastatteluni tallentamiseen.

Helsingissä

Allekirjoitus ja nimen selvennys